సాక్షి నారాయణపేట

శనివారం । 27 । సెప్టెంబర్ । 2025



స్కందమాత.. నమోస్తుతే

అలంపూర్ క్షేత్రంలో స్కందమాత రూపం లో అలంకరించిన జోగుళాంబను భక్తులు దర్శించుకొని తరించారు. -IIలో ▸



ప్రాజెక్టుల్లో జలసవ్వడి

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి నెలకొంది. -IIలో ▸

వాతావరణం

గరిష్టం/కనిష్టం
33.1/21.4

రోజంతా ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. అడపాదడపా మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది.

న్యూస్‌రీల్

మద్యం దుకాణాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

కోస్గి: మద్యం దుకాణాలను టెండర్ ప్రక్రియ ద్వారా కేటాయించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రకటన విడుదల చేసిన నేపథ్యంలో దరఖాస్తులు స్వీకరిస్తున్నట్లు ఎక్సైజ్ సీఐ బాలకృష్ణ శుక్రవారం తెలిపారు. ఈ మేరకు ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ కోస్గి ఎక్సైజ్ సర్కిల్ పరిధిలో ఉన్న కోస్గి, మద్దూర్, కొత్తపల్లి, గుండుమాల్, దామరగిద్ద, గండేడ్, మహ్మదాబాద్ మండలాల పరిధిలో మొత్తం 14 మద్యం దుకాణాలుండగా టెండర్ల కోసం ఆసక్తి ఉన్నవారి నుంచి దరఖాస్తులు తీసుకుంటున్నామన్నారు. రెండేళ్ల కాలపరిమితికి సంబంధించి నిర్వహించే ఈ టెండర్లకు రూ.3 లక్షల నాన్‌రిఫండబుల్ రుసుంతో డీడీలు తీసి పాలమూరు కలెక్టరేట్‌లో అందజేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. కోస్గి సర్కిల్‌కు సంబంధించి రిజర్వేషన్ల పరంగా కోస్గి పట్టణంలోని 83 నంబర్ దుకాణం, మహ్మదాబాద్‌లోని 79 నంబర్ దుకాణం గౌడ కులస్థులకు, దామరగిద్దలోని 77 నంబర్ దుకాణం ఎస్సీలకు డిప్ విధానంలో కేటాయించామన్నారు. పాలమూర్ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి దరఖాస్తులు పత్రాలు తీసుకొని దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ఇతర పూర్తి వివరాలకు కోస్గి ఎక్సైజ్ సర్కిల్ కార్యాలయంలో సంప్రదించాలన్నారు.

పారదర్శకంగా ఎరువుల విక్రయాలు



నారాయణపేట: వచ్చే నెల నుంచి యూరియ ఇతర ఎరువుల విక్రయంలో రైతు వివరాలను పట్టాదారు పాసు పుస్తకం ఆధార్ కార్డు ఆధారంగా నమోదు చేసుకొని మరింత పారదర్శకంగా పంపిణీ చేయాలని డీఏఓ జాన్ సుధాకర్ అన్నారు. శుక్రవారం నారాయణపేట జిల్లా సింగారం రైతు వేదికలో జిల్లాలోని అన్ని మండలాల ఏఓలు, డీలర్ల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. జిల్లాకు గతేడాది కంటే అధిక మొత్తంలో యూరియ సరఫరా చేపట్టామన్నారు. జిల్లాకు అందిస్తున్న కోటాలో మార్క్‌ఫెడ్ ద్వారా 60 శాతం, ప్రైవేటు డీలర్ల ద్వారా 40 శాతం పంపిణీ జరుగుతుందన్నారు. ఏఓలు అందించే రైతు వివరాల ఆధారంగా ఒక్కో రైతుకు అందించిన ఎరువుల బస్తాలను నమోదు చేయాలన్నారు. దీంతో రైతులందరికీ యూరియా అందుతుందన్నారు. వచ్చే యాసంగి సీజన్‌కు సాగు చేసే పంటల విస్తీర్ణం అంచనా ఆధారంగా డీలర్లు అందరు విత్తనాలు, ఎరువులను అందుబాటులో ఉంచుకొని రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా మెరుగైన సేవలను అందించాలన్నారు. రికార్డులను విధిగా నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో మక్తల్ ఏడీఏ నగేష్‌మార్, జిల్లాలోని వివిధ మండలాల ఏఓలు, డీలర్లు పాల్గొన్నారు.

మొక్కజొన్న క్వింటా రూ.1,970

జడ్చర్ల: బాదేపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో శుక్రవారం మొక్కజొన్న క్వింటాల్‌కు గరిష్టంగా రూ.1,970, కనిష్టంగా రూ.1,601 ధరలు లభించాయి.

ఉత్కంఠకు తెర

బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లపై ప్రభుత్వం జీఓ 9 విడుదల

- ప్రాదేశిక ఎన్నికలకు సన్నద్ధం
- గ్రామపంచాయతీలకు సైతం..
  - ఓటరు జాబితా రెడీ
  - జీసీ వర్గాల హర్షం



నారాయణపేట: సామాజిక, ఆర్థిక, విద్య, ఉద్యోగ, రాజకీయ, కులగణన సర్వేను అనుసరించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ శుక్రవారం జీఓ నంబర్ 9ను అధికారికంగా విడుదల చేసింది. ఈ నిర్ణయంపై బీసీ వర్గాలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. నూతన పీఆర్ చట్టానికి అసెంబ్లీ ఆమోదించిన సవరణలకు అనుగుణంగా డెడికేటెడ్ కమిషన్ సిఫార్సుల ప్రకారం వార్డు సభ్యులు, సర్పంచులు, ఎంపీటీసీలు, ఎంపీపీ, జెడ్పీటీసీలు, జడ్పీ చైర్మన్ పదవులకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేయనున్నారు. ఎస్టీ, ఎస్సీ, బీసీలు ఇలా అన్ని క్యాటగిరీల్లో 50 శాతం మహిళలకు రిజర్వు చేయనున్నారు. కాగా, రాష్ట్రంలో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సన్నద్ధమైంది. ఈ క్రమంలో శనివారం ఉదయం 11 గంటలకు రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘం.. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణపై కీలక సమావేశం నిర్వహించనుంది.

ముగిసిన ప్రక్రియ

వంద శాతం ఎస్టీ జనాభా కలిగిన పంచాయతీల్లో సర్పంచి స్థానం సహా వార్డు సభ్యుల స్థానాలు ఎస్టీలకే రిజర్వ్ అవుతాయి. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తారు. కలెక్టర్ సిక్తాపట్నాయక్ జిల్లా రెవెన్యూ అడిషనల్ కలెక్టర్ శ్రీను, లోకల్ బాడీ అడిషనల్ కలెక్టర్ సంచిత్ గంగ్వార్, ఆర్డీఓ రాంచందర్‌నాయక్, జడ్పీసీఈఓ మొగులప్ప, డీపీఓ సుధాకర్‌రెడ్డితో పాటు ఎంపీడీఓలు, ఎంపీఓలు, మండల పరిషత్ల పర్యవేక్షకులు, డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్లు కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో ఆయా మండలాలకు సంబంధించి ఓటర్ల జాబితాల ఆధారంగా రిజర్వేషన్ల ఖరారు ప్రక్రియను ముగించారు. ఇదిలాఉండగా, ప్రభుత్వ ఆదేశాల దృష్ట్యా రిజర్వేషన్ ప్రక్రియ వివరాల గుట్టు బయటకు రాకుండా తగు జాగ్రత్తలను అధికార యంత్రాంగం తీసుకుంది. రిజర్వేషన్లు వివరాలు ముందుగా బయటికి వస్తే సంబంధిత అధికారులపై చర్యలు తప్పవని కలెక్టర్ హెచ్చరించినట్లు తెలుస్తోంది.

సర్పంచ్, ప్రాదేశిక ఎన్నికలకు సన్నద్ధం

జిల్లాలోని 13 జెడ్పీటీసీ, 136 ఎంపీటీసీల స్థానాలకు అవసరమయ్యే నోడల్ అధికారులను ఎంపికచేశారు. అదేవిధంగా 13 మండలాల్లోని 276 జీపీల్లో సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులకు సంబంధించి రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియ ముగించి వాటికి సంబంధించిన ముందస్తుగా ప్రణాళికలను అధికారులు సిద్ధం చేశారు. ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం సరిపడా ఉద్యోగులు, ఇతర అన్ని రకాల పనులను ఇదివరకే పూర్తి చేశారు. బ్యాలెట్ పత్రాలు, పోస్టల్ ఓట్ల వ్యవహారం, వివిధ రకాల బాధ్యతలు అప్పగించనున్నారు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కో రకమైన పనులను పర్యవేక్షించాల్సి ఉంటుంది. ఈ మేరకు జాబితాకు కలెక్టర్ ఆమోదముద్ర వేశారు. జిల్లా అదనపు పాలనాధికారి (రెవెన్యూ), జెడ్పీ సీఈఓ, డీపీవోలతో పాటు పలువురు జిల్లా అధికారులకు వివిధ ఎన్నికల నిర్వాహణ బాధ్యతలను అప్పగించనున్నారు.

జిల్లాలో ఎంపీటీసీలు, బీసీ రిజర్వేషన్ల వివరాలిలా..

మండలం	మొ.ఎం.స్థా.	బీ.రి.అం.
దామరగిద్ద	16	6 - 7
ధన్వాడ	11	4 - 5
గుండుమాల్	6	2
కోస్గి	6	2
కొత్తపల్లి	5	2
క్రిష్ణ	7	3
మద్దూర్	10	4
మాగనూర్	7	3
మక్తల్	15	6
మరికల్	11	4 - 5
నారాయణపేట	17	7
నర్వ	9	4
ఊట్కూర్	16	7

మొ.ఎం.స్థా.: మొత్తం ఎంపీటీసీ స్థానాలు
బీ.రి.అం.: బీసీ రిజర్వేషన్ల అంచనా

ఎంపీటీసీలు 57.. సర్పంచులు 115

జిల్లాలోని 13 జెడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ స్థానాలకు బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్ల మేరకు 5 స్థానాలు కల్పించనున్నారు. అలాగే 136 ఎంపీటీసీ స్థానాల్లో 57 స్థానాలు బీసీలకు రిజర్వు కానున్నాయి. అందులో 50 శాతం మహిళలకు కేటాయిస్తే బీసీ మహిళలకు 28 స్థానాలకు ఉండనున్నాయి. గ్రామ పంచాయతీల విషయానికి వస్తే 276కు బీసీలకు 115 అందులో మహిళలకు 57 స్థానాలకు కేటాయించే అవకాశం ఉందని సమాచారం. బీసీ రిజర్వేషన్లలో ఇది అంచనా మాత్రమేనని, ఇందులో మార్పులు ఉండొచ్చునని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇది వరకు ఉన్న వాటిని తీసుకుంటారా లేక రొటేషన్‌లో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయనేది ఎన్నికల నోటిఫికేషన్‌లో తేలనుంది.

అంతా రహస్యం..

స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో ఉత్కంఠకు తెరలేపినట్లయింది. గ్రామ పంచాయతీ వార్డులు, సర్పంచి, ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ, ఎంపీపీ స్థానాలకు రిజర్వేషన్లు ఖరారు చేసి పంపాలని అన్ని జిల్లాల అధికార యంత్రాంగాలను ఆదివారం రాత్రి ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. రిజర్వేషన్లు ఖరారును అవసరమైన ముందస్తు ప్రతిపాదనలను అత్యంత రహస్యంగా కలెక్టర్ సిక్తాపట్నాయక్ దిశానిర్దేశంతో జిల్లా అధికార యంత్రాంగం సన్నద్ధం చేసింది. గ్రామ పంచాయతీ వార్డులు, సర్పంచి, ఎంపీటీసీ, జడ్పీ టీసీ, ఎంపీపీ స్థానాలకు రిజర్వేషన్లు తేల్చే ప్రక్రియను సోమవారం ప్రారంభించి బుధవారం సాయంత్రం వరకు అధికారులు ముగించారు. ఈ నివేదికలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, ఈసీకి నివేదించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం రిజర్వేషన్లపై స్పష్టత రావడంతో ఏ స్థానం ఎవరికి దక్కుతుందోనని ఆశావహుల్లో ఉత్కంఠ నెలకొంది.

రూ.25 లక్షలతో అమ్మవారికి అలంకరణ



మండలంలోని పెద్దచింతకుంటలో దేవీశరన్నవ రాత్రి ఉత్సవాల సందర్భంగా శుక్రవారం అమ్మవారు మహాలక్ష్మి దేవి అవతారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈక్రమంలో నిర్వాహకులు రూ.25,55,500 నగదుతో అలంకరణ చేశారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు. - మరికల్

ఎన్నికల నిర్వహణలో ఆర్‌ఓల పాత్ర కీలకం

నారాయణపేట: ఎన్నికల నిర్వహణలో రిటర్నింగ్ అధికారుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్ అన్నారు. రానున్న స్థానిక సంస్థల (గ్రామపంచాయతీ) 2025, రెండవ సాధారణ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఆర్వోలు, ఏఆర్‌ఓలకు స్టేజ్ 1, స్టేజ్ 2 ఎన్నికల నిర్వహణపై శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ఎర్రగుట్ట వద్ద గల బాలికల గురుకుల/ కస్తూర్బా పాఠశాలల్లో శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించగా కలెక్టర్‌తోపాటు స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ సంచిత్ గాంగ్వర్ పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ఆర్వోలు అత్యంత జాగ్రత్తగా తమ ఎన్నికల విధులను నిర్వహించాల్సి ఉంటుందని, ఎన్నికల నిర్వహణకు సంబంధించిన నివేదికను కుష్టంగా చదివి, అర్థం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఏమైనా అనుమానాలు ఉంటే శిక్షణలోనే నివృత్తి చేసుకోవాలని చెప్పారు. పంచాయతీ రాజ్ చట్టం - 2018, అలాగే ఎన్నికల సంఘం హ్యాండ్ బుక్ లో నిర్దేశించిన సూచనల మేరకు విధులను జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఎన్నికల ప్రక్రియలో నామినేషన్లు, నామినేషన్లను అనుమతించడం, తిరస్కరించడం, నామినేషన్ల పరిశీలన(స్క్రూటినీ) ప్రక్రియలు చాలా ముఖ్యమైనవని ,ఆయా ప్రక్రియల నిర్వహణలో ఆర్వోలు అత్యంత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పంచాయతీ అధికారి సుధాకర్ రెడ్డి, డీఈఓ గోవింద రాజులు, ఆర్వోలు, ఏఆర్ వోలు, పంచాయతీ కార్యదర్శులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



శిక్షణలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ సిక్తా పట్నాయక్

జీపీ కార్మికులకు పెండింగ్ వేతనాలు ఇవ్వాలి

నారాయణపేట: గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో పని చేస్తున్న పంచాయతీ కార్మికులకు మూడు నెలలుగా వేతనాలు పెండింగ్‌లో ఉండడం వలన తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారని వెంటనే విడుదల చేయాలని సీఐటీయూ జిల్లా కార్యదర్శి బాల్‌రామ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం తెలంగాణ గ్రామ పంచాయతీ వర్కర్స్ అండ్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ (సీఐటీయూ) రాష్ట్ర కమిటీ పిలుపులో భాగంగా శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో నిరసన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దసరా పండుగ దగ్గర పడుతున్న నేపథ్యంలో మూడు నెలల పెండింగ్ వేతనాలు ఇంకా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విడుదల చేయకపోవడం దారుణమన్నారు. గత ప్రభుత్వం జారిచేసిన జీఓ నెం 51 వలన మల్టీ పర్పస్ విధానంతో కార్మికులు ప్రమాద బారిన పడుతున్నారన్నారు. మురికి కాలువ శుభ్రం చేసే కార్మికులతో కరెంటు స్తంభాలు ఎక్కి విద్యుత్ బల్బులు అమర్చే క్రమంలో కార్మికులు ప్రమాదానికి గురవుతున్నారన్నారు. ప్రమాదంలో మరణించిన కార్మికులకు ప్రభుత్వం ఎలాంటి ఇన్సూరెన్స్ కల్పించలేదని, రూ. 20 లక్షలు ఎక్స్‌గ్రేషియా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. అనంతరం వివిధ డిమాండ్లతో కూడుకున్న వినతిపత్రం కలెక్టరేట్లోని అదనపు కలెక్టర్ శ్రీను అందశారు. శివకుమార్, అశోక్, లక్ష్మణ్ బాలయ్య ,రాజు, హన్మంతు,తిప్పమ్మ, మరెమ్మ సంగమ్మ, సద్దాం నిరంజన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో నిరసన తెలుపుతున్న కార్మికులు

అవగాహనతోనే మాదకద్రవ్యాల కట్టడి

నారాయణపేట: మాదకద్రవ్యాలతో కలిగే అనర్థాలపై విస్తృత అవగాహన కల్పించి, జిల్లాలో మాదకద్రవ్యాల నిషేధాన్ని పగడ్బందీగా అమలు చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ శ్రీను ఆదేశించారు. శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టరేట్ లో మాదకద్రవ్యాల నిషేధం(యాంటీ నార్కోటిక్)పై ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జిల్లాలో గంజాయి సాగు జరగకుండా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని, ఎవరైనా రైతు తన పొలంలో గంజాయి సాగు చేస్తున్నట్లు రుజువు అయితే అతనిపై చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు ప్రభుత్వ పరంగా లబ్ధి చేకూరే సంక్షేమ పథకాలన్నీ రద్దు చేయడం జరుగుతుందన్నారు. అన్ని కళాశాలల్లో యాంటీ డ్రగ్ కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి, ఆయా కమిటీల నేతృత్వంలో మాదకద్రవ్యాల నిషేధంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. డీఎస్పీ నల్లపు లింగయ్య మాట్లాడుతూ.. మక్తల్, ఊట్కూర్ లో గంజాయి పట్టుకుని కేసులు నమోదు చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. జిల్లాలో జరిగే ప్రతీ కార్యక్రమంలో మాదకద్రవ్య నిషేధ అంశాన్ని ఒక సబ్జెక్టుగా పెట్టుకోవాలని అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీఐఈఓ సుదర్శన్, వైద్య శాఖ అధికారి బిక్షపతి, అఖిల ప్రసన్న పాల్గొన్నారు.



మాట్లాడుతున్న అదనపు కలెక్టర్ శ్రీను

హోంగార్డుల సంక్షేమానికి చర్యలు

నారాయణపేట: జిల్లాలోని హోంగార్డుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని శుక్రవారం జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్‌లో హోంగార్డ్స్‌కు డీజీపీ కార్యాలయం నుంచి వచ్చిన రెయిన్ కోట్స్, స్వెటర్స్‌ను జిల్లా ఎస్పీ యోగేష్ గౌతమ్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా అదనపు ఎస్పీ రియాజ్ హుల్ హక్ అందజేసి మాట్లాడారు. జిల్లాలో విధులు నిర్వహిస్తున్న హోమ్ గార్డ్స్ పోలీసు శాఖలో అంతర్గత భాగమని, పోలీసులతో పాటే నిరంతరం తమ సేవలను అందిస్తున్నారన్నారు. ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్లో పోలీసు సిబ్బందితో పాటు విధులు నిర్వహిస్తున్నారని, క్లిష్ట పరిస్థితులలో వివిధ బందోబస్తు విధుల్లో చాలా సమర్థవంతంగా విధులు నిర్వహిస్తున్నారన్నారు. రాష్ట్ర పోలీస్ శాఖ సిబ్బంది కోసం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. నిరంతరం రాత్రింబవళ్ళు కష్టపడి పని చేసే సిబ్బందికి వర్షాకాలంలో అత్యవసర సమయాలలో రెయిన్ కోట్స్, స్వెటర్స్ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయన్నారు. కార్యక్రమంలో సీఐ నరసింహ, హోమ్ హార్డ్స్ ఇంచార్జి ఆర్ఎస్ఐ మద్దయ్య, శిరీష, కృష్ణ చైతన్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



హోంగార్డ్స్‌కు రెయిన్ కోట్స్ అందజేస్తున్న ఏఎస్పీ రియాజ్‌హుల్‌హక్







అనాథ శరణాలయంలో బతుకమ్మకు పూజలు చేస్తున్న ఎంపీ డీకే అరుణ, పీయూలో బతుకమ్మలతో విద్యార్థినులు

ఒక్కేసి.. పువ్వేసి.. చందమామ

బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో.. బంగారు గౌరమ్మ ఉయ్యాలో.. బంగారు బతుకమ్మ రావే.. ఒక్కేసి పువ్వేసి చందమామ.. అంటూ మహిళలు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థినులు ఆడిపాడారు. బతుకమ్మ వేడుకలను పురస్కరించుకొని శుక్రవారం రెడ్‌క్రాస్ సన్నిధి అనాథ శరణాలయంలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో ఎంపీ డీకే అరుణ పాల్గొని బతుకమ్మ ఆడారు. పీయూలో లైబ్రరీ ఆడిటోరియంలో వివిధ డిపార్ట్‌మెంట్ల విద్యార్థినులు తీరొక్క పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి ఉత్సాహంగా ఆడిపాడారు.

- పాలమూరు/ మహబూబ్‌నగర్ (ఎడ్యుకేషన్)



పీయూలో బతుకమ్మకు పూజ చేస్తున్న వీసీ శ్రీనివాస్



పీయూలో బతుకమ్మ ఆడుతున్న విద్యార్థినులు

యూరియా కోసం వర్షంలోనూ బారులు..



యూరియా కోసం వర్షంలో క్యూలైన్లలో నిల్చున్న రైతులు

నారాయణపేట టౌన్: జిల్లాలో యూరియా కష్టాలు ఇప్పట్లో తీరిలే కనిపించడం లేదు. రైతులు ఒక్క బస్తా యూరియా కోసం టోకన్లు తీసుకొని ఎండలో నిలబడే దుస్థితి ఏర్పడింది. శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలోని స్థానిక యాదగిరి రోడ్డు దగ్గర ఉన్న అగ్రోస్ రైతు సేవా కేంద్రం- 2 దగ్గర రైతులు యూరియా కోసం ఉదయం నుంచి వర్షాన్ని సైతం లెక్క చేయకుండా గొడుగుల సాయంతో క్యూ లైన్‌లో నిలిచి ఉన్నారు. ఈక్రమంలో తోపులాట చోటుచేసుకోగా పోలీసులు అదుపుచేశారు. అనంతరం యూరియా సరఫరా చేశారు. కాగా క్యూ లైన్లో నిలబడ్డ కూడా కొందరి రైతులకు యూరియా లభించక పోవడంతో నిరాశతో వెనుదిరిగారు.

క్లుప్తంగా

వ్యక్తి ఆత్మహత్య


శ్రీనివాస నాయుడు (ఫైల్)

మక్తల్: ఉరివేసుకొని వ్యక్తి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన పట్టణంలో చోటు చేసుకుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం విజయనగరం జిల్లా బొబ్బిలి మండలం పిరిడికి చెందిన శ్రీనివాసనాయుడు(45) పట్టణంలో నివాసముంటూ కర్ణాటక శక్తినగర్‌లోని శిల్ప కంపెనీలో పని చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో గురువారం విధులు ముగించుకొని ఇంటికి వచ్చాడు. భార్య విజయ పిల్లలతో కలిసి భూలక్ష్మమ్మ ఆలయానికి వెళ్లి తిరిగి వచ్చేలోపు శ్రీనివాసనాయుడు ఇంట్లో ఉరి వేసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. మృతుడి సోదరుడు నవీన్ ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి మృతదేహాన్ని మక్తల్ ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. శుక్రవారం పోస్టుమార్టం అనంతరం మృతదేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించినట్లు ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి తెలిపారు. మృతుడికి ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు.

బైక్ అదుపుతప్పి వ్యక్తి దుర్మరణం

- తండ్రి మరణించిన 5 రోజులకే కుమారుడు సైతం..

గోపాల్‌పేట: బైక్ అదుపుతప్పి చెట్టును ఢీకొట్టడంతో వ్యక్తి మృతి చెందిన ఘటన మండలంలోని తాడిపర్తిలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగింది. స్థానికుల కథనం మేరకు.. నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా వడ్డెమాన్ గ్రామానికి చెందిన ఏటవాలు రవి(37) వనపర్తికి బైక్‌పై వెళ్తుండగా తాడిపర్తి వద్ద అదుపుతప్పి రోడ్డు పక్కనున్న చెట్టును ఢీకొట్టింది. ప్రమాదంలో తీవ్రగాయాలపాలైన రవిని స్థానికులు ఆస్పత్రికి తరలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. ఐదు రోజుల క్రితమే మృతుడి తండ్రి మరణించినట్లు తెలిసింది. ప్రమాదంపై గోపాల్‌పేట ఎస్‌ఐ నరేష్‌కుమార్ వివరణ కోరగా ఎలాంటి ఫిర్యాదు అందలేదని పేర్కొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయాలు.. కేసు నమోదు

తిమ్మాజిపేట: రోడ్డు ప్రమాదంలో ఓ వ్యక్తికి గాయాలయ్యాయి. ఏఎస్‌ఐ సాయి నిర్మలాదేవి వివరాల ప్రకారం.. పూర్తి వివరాలు వివరాలు.. బిజినేపల్లికి చెందిన మునవరోద్దీన్ ఈ నెల 25న గ్రామం నుంచి జడ్చర్లకు తన మిత్రుడితో కలిసి బైక్‌పై వెళ్తున్నాడు. మార్గ మధ్యలో తిమ్మాజిపేట పెట్రోల్ బంకు సమీపంలో వెంకటేష్ అనే వ్యక్తి వస్తున్న బైక్‌ను ఎదురెదురుగా ఢీకొన్నాయి. ప్రమాదంలో గాయపడిన మునవరోద్దీన్‌ను చికిత్స నిమిత్తం హైదరాబాద్ నిమ్స్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. బాధితుడి సోదరుడి అంజత్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఏఎస్‌ఐ తెలిపారు.

కుక్క అడ్డు రావడంతో..

గండేడ్: కుక్క అడ్డం రావడంతో బైక్ అదుపుతప్పి తండ్రి కొడుకులకు గాయాలయ్యాయి. పూర్తి వివరాలు.. మండలంలోని పెద్దవార్వాల్‌కు చెందిన ఆశన్న, కుమారుడు మల్లేశ్ శుక్రవారం మధ్యాహ్నం బైక్‌పై జక్లపల్లి నుంచి పెద్ద వార్వాల్ వెళ్తున్నారు. ఈ క్రమంలో జక్లపల్లి రాయికుంట వద్ద కుక్క అడ్డుగా రావడంతో బైక్ అదుపుతప్పి ఇద్దరు కిందపడ్డారు. ప్రమాదంలో మల్లేశ్‌కు ఎడమ కాలు విరగ్గా ఆశన్నకు గాయాలయ్యాయి. గాయపడిన వారిని స్థానికులు 108లో జిల్లా ఆస్పత్రికి తరలించారు.

స్కందమాత.. నమోస్తుతే

- అలంపూర్ ఆలయాల్లో ఘనంగా కొనసాగుతున్న నవరాత్రి ఉత్సవాలు
- శుక్రవారం కావడంతో పెరిగిన రద్దీ
- దర్శించుకున్న ప్రముఖులు


జోగుళాంబ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న భక్తులు

అలంపూర్: దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా ఐదోరోజు శుక్రవారం దక్షిణకాశీ అలంపూర్ క్షేత్రంలోని జోగుళాంబ అమ్మవారు స్కందమాతగా భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఆలయంలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటుచేసిన మండపంలో రోజు వివిధ రూపాల్లో దర్శనమిస్తున్న అమ్మవారిని దర్శించుకోవడానికి వివిధ ప్రాంతాల భక్తులు భారీగా తరలివస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా అర్చక స్వాములు అమ్మవారి ఆలయంలో కుంకుమార్చనలు, నవావరణ, సహస్ర నామ అర్చనలు, చండీహోమాలు నిర్వహించడంతో పాటు మహా నివేదన, మహా మంగళహారతులిచ్చారు. స్కందమాత అమ్మవారికి కుమారి పూజ, సువాసిని పూజ విశేషంగా నిర్వహించారు. స్కందమాతను ఆరాధించడంతో షడ్గుణాలు, సత్ప్రవర్తనలు సిద్ధిస్తాయని అర్చకులు వివరించారు. నవరాత్రుల్లో ఐదోరోజు అమ్మవారిని స్కందమాతగా పూజించడంతో ఒడిదుడుకులు తొలగిపోతాయన్నారు.

సాంస్కృతిక ప్రదర్శన

అలంపూర్ క్షేత్రంలో దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకొని హైదరాబాద్‌కు చెందిన సాయి సన్నిధి కూచిపూడి డాన్స్ అకాడమీ ఆధ్వర్యంలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కళాకారుల నృత్య ప్రదర్శన భక్తులను ఆహ్లాదపరిచాయి. ఉత్సవాలు ప్రారంభమైన రోజు నుంచి ప్రతిరోజూ సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఆలయాల్లో భక్తుల రద్దీ..

నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో ఐదోరోజు ఓ విశేషమైతే.. అమ్మవారికి శుక్రవారం ప్రత్యేకరోజు కావడంతో భక్తులు వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయక తరలివచ్చారు. ఆలయాల్లో కొనసాగుతున్న కుంకుమార్చనలు, అభిషేకాలు, అర్చనలు, చండీహోమాల్లో పాల్గొన్నారు. అర్చకులు భక్తులకు తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వచనం పలికారు.

దర్శించుకున్న ప్రముఖులు..

అలంపూర్ ఆలయాలను శుక్రవారం ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు సోదరుడు తిరుపతిరెడ్డి, సినీ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్, జెడ్పీ మాజీ చైర్‌పర్సన్, గద్వాల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ ఇన్‌చార్జ్ సరిత, డీఎస్పీ మొగులయ్య వేర్వేరుగా కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అధికారులు, అర్చకులు వారికి స్వాగతం పలికి ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు చేయించారు. అనంతరం అర్చకులు వారిని శేషవస్త్రాలతో సత్కరించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి వేద ఆశీర్వచనం పలికారు.


చండీహోమంలో సీఎం సోదరుడు తిరుపతిరెడ్డి

అదేవిధంగా గద్వాల సంస్థానాధీశుల కుటుంబ సభ్యులు అమ్మవారికి నవరాత్రుల్లో అలంకరించేందుకు చీరను అందజేశారు. వీరివెంట ఆలయ ఈఓ దీప్తి, పాలకమండలి సభ్యులు, ఆలయ సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.


అమ్మవారి సన్నిధిలో సినీ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్


స్కంధమాత రూపంలోని అమ్మవారికి పూజలు చేస్తున్న అర్చకులు


చిన్నారుల నృత్య ప్రదర్శన

ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి

- జూరాలకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో
- ప్రాజెక్టు 35 క్రస్టుగేట్ల ఎత్తివేత


సంగంబండ రిజర్వాయర్ నుంచి రెండు గేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

ధరూరు/దేవరకద్ర/మక్తల్/రాజోళి/ఆత్మకూర్: ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లావ్యాప్తంగా కురుస్తున్న వర్షాలకు తోడు ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో ప్రాజెక్టుల వద్ద జలసవ్వడి నెలకొంది. శుక్రవారం ప్రియదర్శిని జూరాల ప్రాజెక్టుకు 2.41లక్షల క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో నమోదైంది. ప్రాజెక్టు అధికారులు 35 క్రస్టుగేట్లను ఎత్తి 2,40,450 క్యూసెక్కుల వరదను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. విద్యుదుత్పత్తి నిమిత్తం 26,817 క్యూసెక్కులు, ఆవిరి రూపంలో 69 క్యూసెక్కులతో కలిపి మొత్తం 2,67,336 క్యూసెక్కుల నీటిని శ్రీశైలం ప్రాజెక్టుకు విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 9.657 టీఎంసీలు కాగా.. ప్రస్తుతం 8.241 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉన్నట్లు పీజేపీ అధికారులు తెలిపారు.

738.558 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తి

ప్రియదర్శిని జూరాల జలవిద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాల్లోని ఆరు యూనిట్లలో విద్యుదుత్పత్తి కొనసాగింది. ఎగువ కేంద్రంలోని 6 యూనిట్ల ద్వారా 234 మెగావాట్లు, 367.696 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తి చేసినట్లు ఎస్‌ఈ శ్రీధర్ తెలిపారు. ఇప్పటివరకు మొత్తం 738.558 ఎం.యూ. విద్యుదుత్పత్తిని విజయవంతంగా చేపట్టామన్నారు.

కోయిల్‌సాగర్‌లో 7 గేట్లు ఎత్తివేత..

కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టుకు ఎగువ నుంచి వరద ఉధృతి పెరగడంతో 7 గేట్లను ఎత్తి 15వేల క్యూసెక్కుల నీటిని వాగులోకి వదిలారు. మిగతా 8 గేట్లపై నుంచి కూడా నీరు జాలువారింది. ఎడతెరిపి లేకుండా భారీ వర్షాలు కురుస్తుండటంతో పరిగి, కొడంగల్, కోస్గి ప్రాంతాల నుంచి పెద్దవాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తూ కోయిల్‌సాగర్‌కు చేరుతోంది. ఎగువ నుంచి వచ్చే ఇన్‌ఫ్లోకు సమానంగా ప్రాజెక్టు నుంచి నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు ఈఈ ప్రతాప్ సింగ్ తెలిపారు. కాగా, కోయిల్‌సాగర్ నుంచి బండర్‌పల్లి వరకు వాగు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తోంది.

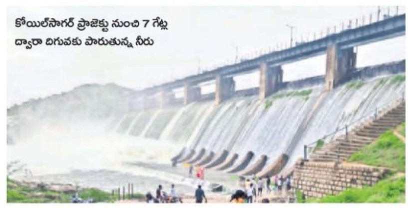
■ సుంకేసుల డ్యాం నుంచి నాలుగు గేట్ల ద్వారా నీటిని దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు జేఈ మహేంద్ర తెలిపారు. ఎగువ నుంచి 21,350 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో రాగా.. నాలుగు గేట్లను ఒక మీటర్ మేర తెరిచి 17,916 క్యూసెక్కులను దిగువకు వదులుతున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కేసీ కెనాల్‌కు 2,012 క్యూసెక్కులు వదిలినట్లు తెలిపారు.


జూరాల నుంచి 35 క్రస్టుగేట్ల ద్వారా దిగువకు విడుదలవుతున్న వరద

చిన్నచింతకుంట మండలం కురుమూర్తి దేవస్థానం వరకు వాగుపై ఉన్న చెక్‌డ్యాంలన్నీ పొంగి పొర్లుతున్నాయి.

సంగంబండలో 2 గేట్ల ద్వారా..

మక్తల్ మండలం సంగంబండలోని చిట్టెం రాంరెడ్డి బ్యాలెన్సింగ్ రిజర్వాయర్‌కు ఎగువ నుంచి భారీగా వరద వస్తుండటంతో రెండు గేట్లను ఎత్తి నీటిని దిగువకు విడుదల చేశారు. కర్ణాటక రాష్ట్రం ఇడ్లూర్ పెద్దవాగు నుంచి నీటి ప్రవాహం అధికంగా వస్తుందని.. అందుకు అనుగుణంగా రిజర్వాయర్ గేట్లను ఎత్తి వరదను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నట్లు డీఈ సురేశ్ తెలిపారు.


కోయిల్‌సాగర్ ప్రాజెక్టు నుంచి 7 గేట్ల ద్వారా దిగువకు పారుతున్న నీరు

జలపాతం.. కనువిందు

నల్లమలలో రెండు రోజులుగా భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. శ్రీశైల ఉత్తర ముఖద్వారమైన ఉమామహేశ్వర క్షేత్రంలో వర్షానికి పాపనాశిని గుండం కొండపై నుంచి జాలువారుతున్న జలపాతం కనువిందు చేస్తోంది. అక్కడ ప్రకృతి రమణీయత సంతరించుకోవడంతో శుక్రవారం పర్యాటకులు అధిక సంఖ్యలో చేరుకొని సందడి చేశారు. యువత కేరింతలు కొడుతూ జలపాతం చిత్రాలను తమ సెల్‌ఫోన్‌లో బంధించారు. కాగా, కొండచరియలు విరిగిపడే అవకాశం ఉండటంతో పర్యాటకులు జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆలయ సిబ్బంది సూచించారు.

– అచ్చంపేట రూరల్



సహజ వనరులను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి

పీయూ వీసీ శ్రీనివాస్


సెమినార్‌లో వీసీని సన్మానిస్తున్న మధుసూదన్‌రెడ్డి తదితరులు

మహబూబ్‌నగర్ ఎడ్యుకేషన్: సహజ వనరులను తరువాతి తరాలకు అందించాలని పీయూ వీసీ శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు పీయూలో బోటనీ, ఎన్విరాన్‌మెంటల్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆధ్వర్యంలో 'సస్టేనబుల్ డవలప్‌మెంట్ గోల్స్' అంశంపై ఏర్పాటు చేసిన సెమినార్‌లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. అభివృద్ధి జరగాలంటే సహజ వనరుల వినియోగం పూర్తిస్థాయిలో జరగాలని, వాటి ద్వారా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయన్నారు. వాటితోపాటు పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు సుస్థిరమైన అభివృద్ధి జరగాలని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతిఒక్కరూ కనీసం 10 మొక్కలను నాటాలని, వాటిని కాపాడే బాధ్యతను కూడా తీసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ రమేశ్‌బాబు, ఓయూ ప్రొఫెసర్ పురుషోత్తంరెడ్డి, పీజీ కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మధుసూదన్‌రెడ్డి, అర్జున్‌కుమార్, గాలెన్న, బృందాదేవి, రాజెమ్మ, వేణు, శ్రీనివాసులు పాల్గొన్నారు.

పాలమూరులో ఎరువుల కొరత నివారించాలి



స్టేషన్ మహబూబ్‌నగర్: ఉమ్మడి పాలమూరులో యూరియా కొరత నివారించాలని టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి, పాలమూరు పునర్నిర్మాణ అధ్యక్షుడు హర్షవర్ధన్‌రెడ్డి శుక్రవారం రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర్‌రావుకు వినతిపత్రం అందజేశారు. యూరియా కొరతతో రైతులు అల్లాడిపోతున్నారన్నారు. గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఈసారి మే, జూన్ నెలల్లో విరివిగా భారీ వర్షాలు కురవడం వల్ల దాదాపు ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా 2.5 లక్షల ఎకరాల్లో వరి, మొక్కజొన్న పంటలు ఎక్కువ మోతాదులో వేశారని పేర్కొన్నారు. విస్తీర్ణంలో పెద్దదైన ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ కంటే ఇతర జిల్లాలు వరంగల్, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, మెదక్, నల్లగొండ జిల్లాలకు ఎక్కువ టన్నుల యూరియా వెళ్లిందన్నారు. ఉమ్మడి జిల్లా రైతుల కష్టాలను గుర్తించి వెంటనే ప్రత్యేకంగా యూరియా కేటాయించి అందించాలని వినతిలో కోరారు.

బాలుడి శ్వాసనాళంలో సీతాఫలం గింజ

చికిత్స చేసి తొలగించిన వైద్యులు

పాలమూరు: సీతాఫలం గింజ శ్వాసనాళంలో ఇరుక్కుపోయిన బాలుడి ప్రాణాలు కాపాడింది ఎస్‌వీఎస్ వైద్య బృందం. పూర్తి వివరాలు.. తిమ్మాజిపేట మండలం ఆవంచకు చెందిన రవీందర్‌రెడ్డి, నిర్మల మూడేళ్ల కుమారుడు హర్షవర్ధన్ శుక్రవారం సీతాఫలం తింటున్న క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు గింజ గొంతులోకి జారిపోవడంతో శ్వాస తీసుకోవడానికి అవస్థలు పడ్డారు. వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు ఎస్‌వీఎస్ ఆస్పత్రికి తరలించడంతో చిన్న పిల్లల విభాగం హెచ్‌ఓడీ డాక్టర్ శైలజ, ప్రొఫెసర్ సోరేన్ సిటీస్కాన్ చేసి శ్వాసనాళంలో సీతాఫలం గింజ ఇరుక్కుపోయి ఊపిరితిత్తులు మూసుకుపోయినట్లు గుర్తించారు. ఈ క్రమంలో ఊపిరితిత్తుల వైద్య నిపుణుడు తుమ్మూరు వెంకటేశ్వరరెడ్డి అత్యాధునిక పద్ధతి రిజిడ్ బ్రాంకోస్కోపీ ద్వారా శ్వాసనాళం నుంచి సీతాఫలం గింజ వెలికి తీశారు. క్లిష్టమైన చికిత్సను విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన వైద్య బృందానికి బాలుడి కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. చికిత్సలో వైద్య నిపుణులు శరత్‌చంద్ర, రాజశేఖర్, సుమ్మయ్య, ఐశ్వర్య, నమ్రత, స్వాతి, కమల్, వీణామేరి, సౌమ్య, చైతన్య పాల్గొన్నారు.


సర్జరీ చేసిన వైద్య బృందం

ఫుట్‌బాల్ పోటీలకు వర్షం అడ్డంకి

మహబూబ్‌నగర్ క్రీడలు: జిల్లా కేంద్రంలో రాష్ట్ర స్థాయి సీనియర్ పురుషుల ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్‌కు శుక్రవారం వర్షం అడ్డంకిగా మారింది. ఉదయం నుంచి ఎడతెరపి లేకుండా వర్షం పడడంతో మ్యాచ్‌లు నిర్వహించడానికి వీలులేకుండా పోయింది. పోటీలు జరిగే మెయిన్ స్టేడియం అంతా వర్షపు నీళ్లతో నిండి ఉండడంతో మ్యాచ్‌లు జరగలేదు. టోర్నీ మొదటి రోజు ఆరు మ్యాచ్‌లు నిర్వహించారు. నేడు(శనివారం) మ్యాచ్‌లు జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

అంతర్‌రాష్ట్ర దొంగల అరెస్టు

ఐదు ద్విచక్రవాహనాలు స్వాధీనం

మక్తల్: అంతర్ రాష్ట్ర దొంగలను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు నారాయణపట డీఎస్పీ లింగయ్య తెలిపారు. శుక్రవారం మక్తల్‌లో పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. మక్తల్‌కు చెందిన రహ్మాన్ ఇటీవల పట్టణంలో ఇంటి ఎదుట పార్కు చేసిన బైక్‌ను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు అపహరించారని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేశారన్నారు. పోలీసులకు ప్రత్యే టీంను ఏర్పాటు చేసి పూర్తి స్థాయిల్లో దర్యాప్తు జరపగా.. కర్ణాటకకు చెందిన దుర్గప్ప, యల్లప్ప ముఠాగా ఏర్పడి ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా పరిధిలోని పలు ప్రాంతాల్లో దొంగతనాలు చేస్తున్నారు. బైకులను చోరీ చేసి రాయిచూర్‌లో బైక్ మెకానిక్‌గా ఉన్న శంషోద్దీన్‌కు అప్పగించగా ఆయన వీటిని అమ్మేవాడు. దర్యాప్తులో ఈ విషయాలు వెల్లడికావడంతో శుక్రవారం నిందితులను అరెస్టు చేసి రిమాండ్‌కు తరలించడంతో పాటు ఐదు బైకులను స్వాధీనం చేసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. దొంగలను పట్టుకోవడంలో చాకచక్యంగా వ్యవహరించిన సిబ్బంది అశోక్, నరేష్, శ్రీకాంత్‌ను డీఎస్పీ అభినందించారు. కార్యక్రమంలో సీఐ రాంలాల్, ఎస్‌ఐ భాగ్యలక్ష్మీరెడ్డి, ఏఎస్‌ఐ శంకరయ్య, ఆచారి, అరుణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.


బైకుల దొంగలను చూపిస్తున్న డీఎస్పీ లింగయ్య

గిరిపుత్రులకు ఆరోగ్య రక్ష


మన్ననూర్ పీహెచ్‌సీ ఆధ్వర్యంలో కొమ్మెన్‌పెంటలో నిర్వహించిన వైద్యశిబిరం

- పీఎం జన్‌మన్, స్వస్త్‌నారీ పరివార్‌తో వైద్యసేవలు
- నెలలో రెండుమూడుసార్లు శిబిరాల నిర్వహణ
- చెంచుల ఆరోగ్యాలకు భరోసా కల్పిస్తున్న వైనం

మన్ననూర్: నల్లమల అటవీ లోతట్టు ప్రాంతంలోని అడవి బిడ్డల కోసం తరచుగా ఏర్పాటు చేస్తున్న వైద్య శిబిరాలు ఆరోగ్య రక్షగా నిలుస్తున్నాయి. అటవీ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో అనుకూలించని వాతావరణంతో ఇబ్బందులు పడుతున్న ఆదివాసి చెంచులు తరచుగా అనేక వ్యాధులభారిన పడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా ప్రవేశపెట్టిన పీఎం జన్‌మన్, స్వస్త్‌నారీ పరివార్ అభియాన్‌తోపాటు అమ్రాబాద్ మండలంలోని మన్ననూర్, పదర, వటవర్లపల్లి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఆయుష్, సంచార వైద్య శిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో అప్పాపూర్, భౌరాపూర్, మల్లాపూర్, కొమ్మెన్‌పెంట తదితర 11లోతట్టు ప్రాంత చెంచు పెంటలు ఉన్నాయి. ఆయా చెంచు పెంటల్లో నెలలో రెండు మూడుసార్లు వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ చెంచుల ఆరోగ్యాలకు భరోసా కల్పిస్తున్నారు. కొన్ని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 108, 102, ఆర్‌పీఎం వంటి అంబులెన్స్‌లు కూడా అందుబాటులో ఉంటూ సేవలందిస్తున్నాయి.

అందుబాటులో ఉంచాలి



చెంచు పెంటల్లోని చెంచులకు ప్రతినిత్యం ఆరోగ్య సేవలు అందుబాటులో ఉండే విధంగా అప్పాపూర్‌లో ఆరోగ్య కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలి. వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసినప్పుడే రోగాలు రావాలని లేదు. ఉపాధి కోసం తరచుగా అడవిలోకి వెళ్లినప్పుడు అనారోగ్యం భారిన పడే ప్రమాదం ఉన్నందున్న అప్పాపూర్‌లో కేంద్రం ఏర్పాటు చేస్తే అందరికీ మంచిగా ఉంటుంది.

– నడిపి లింగయ్య, భౌరాపూర్ పెంట

అందుబాటులోనే ఉంటున్నాం

కొంతకాలంగా పీహెచ్‌సీలో 24 గంటలు రోగులకు అందుబాటులో ఉంటూ వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం. అదేవిధంగా పరిస్థితులను బట్టి, ఉన్నతాధికారుల ఆదేశాల ప్రకారం తరచుగా చెంచుపెంటల్లో వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తూ వైద్యం అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం. పరిస్థితులను బట్టి మరిన్ని సేవలు అందించేందుకు కృషిచేస్తాం.

– సుధాకర్, వైద్యాధికారి, మన్ననూర్ పీహెచ్‌సీ

వ్యాధుల నివారణకు ముందస్తు చర్యలు

ఆయా చెంచు పెంటలు, గూడాలలోని ప్రజలకు సీజన్‌కు సంబంధించిన ఎలాంటి అంటువ్యాధులు ప్రభలకుండా ఎప్పటికప్పుడు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం. ముఖ్యంగా ప్రస్తుతం ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి వ్యాధుల నివారణకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. అదేక్రమంలో మన్ననూర్, అమ్రాబాద్, పదర, వటువర్లపల్లి ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచే విధంగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం.

– రవికుమార్, డీఎండీహెచ్ఓ, నాగర్‌కర్నూల్

అథ్లెటిక్స్‌లో మెరిసిన గిరిజన తేజం

జాతీయ స్థాయిలో కాంస్య, రజత పతకాలు


పతకాలు అందుకుంటున్న స్వప్న

తిమ్మాజిపేట: మండలంలోని పుల్లగిరి గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని కొడావత్‌తండాకు చెందిన స్వప్న జాతీయ స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీల్లో కాంస్య, రజత పతకాలు సాధించి అందరి మన్ననలు అందుకుంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని గుంటూరులో ఈ నెల 24, 25 తేదీల్లో రెండు రోజుల పాటు 36వ సౌత్ జోన్ జూనియర్ అథ్లెటిక్స్ జాతీయ స్థాయి పోటీలు నిర్వహించారు. మొదటి రోజు జరిగిన 1,500 మీటర్ల పరుగు పందెంలో స్వప్న కాంస్య పతకం సాధించగా.. రెండో రోజు జరిగిన 3 వేల మీటర్ల ట్రిపుల్ చేజింగ్‌లో రజత పతకం సాధించింది. స్వప్న మారుమూల గిరిజన తండాలో జన్మించి జాతీయ స్థాయిలో ప్రతిభ చాటడంపై కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు వెంకట్రామ్‌రెడ్డి, ఎస్టీ సెల్ మండల అధ్యక్షుడు రాఘవేందర్ హర్షం చేశారు. స్వప్న విషయం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజేష్‌రెడ్డి సహకారంతో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకవెళ్లి క్రీడాశిక్షణ ఇప్పించేలా కృషి చేస్తామన్నారు.



● కేరెంటింగ్

మాటే... బాట

జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సంఘటనల గురించి తల్లిదండ్రులు తరచూ పిల్లలతో మాట్లాడుతూ ఉండాలి. మన మాటలతోనే వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలి. ఆ మాటలు ఎలా ఉండాలంటే...

ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన వారు చూసిన, దగ్గరగా మసలిన వ్యక్తులు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాల్యంలో పరిసరాలు, మనుషుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలు తరచూ అనేక ఆలోచనలు, సందేహాలతో సతమతమవుతుంటారు. ఇవి ఒకదాన్ని ఒకటి డామినేట్ చేస్తుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలను తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి.

అంతర్గత సౌందర్యమే అసలైన అందం

పిల్లలు టీనేజ్ లేదా యుక్తవయసుకు వచ్చినపుడు వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పాళ్లు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అన్ని విషయాల్లో ఇతరులతో పోల్చుకుని వారి కన్నా తాము తక్కువని ఫీలవుతుంటారు. శరీరం రంగు విషయంలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఆ వయసులో వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించడం కొంత కష్టం అయినప్పటికీ అందం తాత్కాలికమని, అసలు అందం అంటే తెలుపు, నలుపు రంగులకు సంబంధించిన విషయం కాదని చెప్పాలి. అలాగే ఎత్తు, బరువు, ఆకృతి అందచందాలకు గుణగుణాలకు కొలమానం కాదని, అంతర్గత సౌందర్యం మాత్రమే అసలైన అందమని వారికి విడమరచి చెప్పాలి. మన ప్రతిభను ప్రపంచానికి చూపేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయని వారికి తెలియజెప్పాలి.

మీ కలలకు మేం రంగులద్దుతాం!

కలలు కనడం ఏమీ చెడ్డ విషయం కాదు. అయితే అవి ఆచరణసాధ్యం కానివి...పరిమితికి మించినవి కావడం మాత్రం కష్టంగా అనిపించే విషయం. పిల్లలు తాము ఎలా ఉండాలి? ఎవరిలా ఉండాలి... అనే విషయం గురించి తరచూ ఆలోచిస్తుంటారు. కొందరు పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల్లా ఉండాలని కోరుకుంటారు. మరికొందరు అంతకంటే మిన్నగా బతకాలని, ఉద్యోగ, వ్యాపార రీత్యా ఇంకా ఉన్నతస్థాయిలో ఉండాలని కోరుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఇలాగే ఉండాలని శాసించకూడదు. వారి ఆలోచనలను తెలుసుకుని, కలలను సాకారం చేసుకోవడంలో తోడ్పడాలి. తమను తాము తీర్చిదిద్దుకునేందుకు అవసరమైన సలహాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఒకవేళ వారికి ఈ విషయంలో స్పష్టత లేకపోతే నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహకరించాలి.

ఎలాంటి స్నేహాన్ని ఎంచుకోవాలంటే..?

మిత్రలాభం, సావాస దోషం ఈ రెండూ స్నేహం వల్ల కలిగే లాభ నష్టాలను సూచించే పదాలు. ఎందుకంటే స్నేహం పిల్లలను అమితంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకేవ్యక్తితో సావాసం చేయడం అన్నివేళలా అంత మంచిది కాదు. పెరుగుతున్న కొద్ది స్నేహాలు కొంత క్లిష్టంగా మారుతుంటాయి. అందుకే తోటివారినెవరినీ విడదీసి చూసి ఎంపిక చేసుకునే బదులు అందరితో కలివిడిగా ఉండటం నేర్పాలి.. మంచి స్నేహితులు ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని తక్కువగా చూడరు. అగౌరవపరచరు. మీ స్నేహాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.. విశ్వాసపాత్రులుగా ఉంటారని వారికి వివరించి చెప్పాలి.

పోల్చిచూడవద్దు

కోరికలు, అవసరాలకు అంతనేది ఉండదు. మన దగ్గర ఉన్నదాంట్లో తృప్తి పడటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు సదా కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. అంతే తప్ప తోటివారితో పోల్చుకుని వారి వద్ద ఉన్నవి, అనుభవిస్తున్నవి మన దగ్గర లేవని బాధపడకూడదని చెబుతుండాలి.

ప్రవర్తనా లోపాలు ఉండరాదు

కొంతమంది పిల్లలు తోటి విద్యార్థులను బెదిరిస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులను చిన్నచూపు చూస్తూ అవమానిస్తుంటారు. ఈ ప్రవర్తనను మొగ్గలోనే తుంచి వేయాలి. లేకపోతే మనం అమ్మానాన్నలుగా విఫలం అయినట్లే లెక్క. ఇతరులను బెదిరించడం, ఎగతాళి చేయడం తప్పని, పైగా అది ఇతరులకే కాదు, వారికి కూడా ఎంతో హాని కలిగించే విషయం కూడానని చెప్పాలి. అందుకే ఇంటిని, బడిని పిల్లలకు సురక్షితమైన ప్రదేశాలుగా ఉంచటం అత్యవసరం.

ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవించాలి

దేవుడు మానవుల ఆత్మల్లో కొలువై ఉంటాడని, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడం, ఇతరులను గౌరవించడం నిజమైన దైవారాధన అని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ తరచూ బోధించేవారు. ఇలాంటి మహనీయుల ఆదర్శ వాక్యాలను పిల్లల మనసులో నాటుకునేలా తల్లిదండ్రులు పదే పదే చెబుతుండాలి.స్థాయీ భేదాలు, లైంగిక తారతమ్యాలు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ సమానంగా గౌరవించాలని చెప్పాలి. ఎవరూ తక్కువ కాదని, స్త్రీలు లైంగిక వస్తువులు కాదు... పురుషులంటే వారిని హింసించే వేటగాళ్లు కాదు... ఎవరూ ఎవరికీ సేవకులు లేదా బానిసలు కాదని చెప్పాలి.

సంతోషమే ఏకైక మార్గం

మనస్సును ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంచుకోవాలి. ఎవరైనా సంతోషంగా ఉండాలంటే మీ ముందున్న ఏకైక మార్గం మీ తోటివారిని సంతోషంగా ఉంచడమేనని తెలియజెప్పాలి.

అభిరుచులూ ముఖ్యమే!

చదువుకు అడ్డం అంటూ పిల్లలను క్రీడలు, లలిత కళలు లేదా ఇతర అభిరుచులకు దూరం చేయకూడదు. ఇవేమీ లేకుండా కేవలం చదువు ఒక్కటే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి, మరే అభిరుచులూ ఉండకూడదంటే అది వారిని తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురిచేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి

మంచితనమే మిన్న

ఏమి జరుగుతుందో అది జరుగుతుంది. మనం ఏం చేస్తే అదే మనకు తిరిగొస్తుంది. అది మంచయినా... చెడయినా... అందుకే ఎప్పుడూ తోటివారితో సామరస్యంతో, మంచితనంతో ఉండాలని పిల్లలకు నేర్పించాలి.

లైఫ్@360

● అయ్యంగార్ యోగ

మల్లిక ఫిట్‌నెస్ మంత్ర



48 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా చక్కటి సౌష్టవంతో యువ నటీమణులతో పోటీపడుతున్న బాలీవుడ్ నటి మల్లికా షెరావత్. ఆమె తనను ఫిట్‌గా ఉంచే అయ్యంగార్ యోగా సాధన గురించి ఇటీవల ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్ చేసింది.

వేగంగా బరువు తగ్గాలని, తొందరగా ఫిట్‌నెస్ పెంచుకోవాలని ఇంచుమించు అందరూ అనుకుంటారు. అయితే అలాంటి క్విక్-ఫిక్స్ డైట్‌లు, ట్రెండింగ్ వర్కౌట్‌లు, సోషల్ మీడియా ట్రిక్స్ మూలంగా వచ్చిన ఫిట్‌నెస్ అంతే తొందరగా కరిగిపోతుందని తెలుసుకోలేక చాలామంది స్థిరమైన ఫిట్‌నెస్ మార్గాన్ని గాలికి వదిలేస్తుంటారు.

నా ఫిట్‌నెస్ ఫిలాసఫీ

''నా ఆరోగ్యానికి, ఫిట్‌నెస్‌కు యోగా చేయడమే కారణం. అంతేగానీ ఫ్యాషన్ డైట్‌లు లేదా క్రాష్ ప్రోగ్రామ్‌లు కాదు' అని మల్లిక ఇన్‌స్టా సాక్షిగా తేల్చి చెప్పింది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న తపన.. క్రమశిక్షణ, స్థిరత్వం తన అతి పెద్ద సాధనాలని నొక్కి చెప్పింది. ట్రెండీ ఫిట్‌నెస్ హ్యాక్‌లను ఆమోదించే చాలా మంది సెలబ్రిటీల మాదిరిగా కాకుండా, మల్లికా దీర్ఘకాలిక అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం వైపే మొగ్గు చూపుతుంది. అందుకే అయ్యంగార్ యోగాను తన దినచర్యలో భాగంగా మార్చుకుంది.

ఫిట్‌నెస్‌ను తాను తాత్కాలికంగా తీసుకోలేదని, దానిని తన జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకున్నానని చెబుతూనే, అయ్యంగార్ యోగా వల్ల తన శరీరాన్ని షేప్ కోల్పోకుండా ఉంచుకోవడమే కాకుండా, తన బిజీ జీవితంలో సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ముఖ్య విషయాల మీద దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడిందని ఆమె ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకుంది.

ఏమిటీ అయ్యంగార్ యోగా?

అయ్యంగార్ యోగకూ పతంజలి ఋషి యోగ సూత్రాలకూ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అష్టాంగ యోగా ఎనిమిది అంశాలను ఆచరణాత్మక వ్యవస్థలో మిళితం చేస్తుంది. అధికారిక అయ్యంగార్ యోగా వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, దాని క్రమం, ఆధారాల ఉపయోగం, భద్రతపై ప్రాధాన్యత దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత విస్తృతంగా అభ్యసించే యోగా రూపాలలో ఒకటిగా మార్చాయి.

అయ్యంగార్ యోగాలో కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే పట్టీలు, బోల్టర్లు, బ్లాక్స్, తాళ్లు వంటి ఆధారాలను ఉపయోగించడం. ఈ సాధనాలు ప్రారంభకులకు అధునాతన అభ్యాసకులకు సరైన భంగిమను సాధించడంలో సహాయపడతాయి. అదే సమయంలో గాయం ప్రమాదాలను తగ్గిస్తాయి. ఇది అభ్యాసాన్ని అత్యంత సమగ్రంగా చేస్తుంది. అన్ని వయసుల వారికి, ఫిట్‌నెస్ స్థాయులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మెదడుకు చురుకైన ఆహారం



రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, మంచి కొవ్వు, మరిన్ని... దశాబ్దాలుగా, మెడిటేరియన్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల మెదడు వృద్ధాప్యాన్ని వాయిదా వేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్రీన్ టీ: ఇది మీ న్యూరాన్లకు శక్తినిస్తుంది: గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి వాపులను, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కావలసిన శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇవి న్యూరోడీజనరేషన్‌కు కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

మెదడు పనితీరును పెంచే మొక్క మన్కై

దీనిని 'డక్ వీడ్' అని కూడా పిలుస్తారు, మన్కై అనేది పాలీఫెనాల్స్, బీ12, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లతో నిండిన ఒక చిన్న వాటర్ ప్లాంట్. ఇది మెదడు వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్న కీలక ప్రోటీన్‌లను నియంత్రించడంలో సహాయ పడుతుంది.

చెడును తొలగిస్తుంది, మంచిని జోడిస్తుంది

గ్రీన్-మెడ్ ప్రణాళిక ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలపై మాత్రమే కాదు, ఇది రెడ్ మీట్, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను కూడా తగ్గిస్తుంది, రెండూ వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే...

పుష్కలంగా పండ్లు, కూరగాయలు, బ్రెడ్, ఇతర ధాన్యాలు, బంగాళదుంపలు, బీన్స్, గింజలు, ఆలివ్ నూనెనే ఎక్కువగా వాడతారు. పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, చేపలు వంటివి మెడిటరేనియన్ డైట్ లో మితంగా తీసుకుంటారు. ఈ ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కంటే చేపలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలనే ఎక్కువగా తింటారు.



వ్యాపించకుండానే వాష్ చేసేద్దాం

అంటువ్యాధులతోపాటు రకరకాల సీజనల్ వ్యాధుల వ్యాప్తిని, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అతి తేలికైన, అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి 'హ్యాండ్‌వాష్'. అవును, నిజమే. చేతుల పరిశుభ్రత వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు. శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు గణనీయంగా తగ్గుతాయని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, ముఖ్యంగా టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత, తినడానికి ముందు, చర్మంపై ఉన్న చాలా సూక్ష్మజీవులను సమర్థంగా తొలగించగలదు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో, వర్షంలో తడిసినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వల్ల వ్యాధుల వ్యాప్తి గణనీయంగా తగ్గుతున్నట్లు అధ్యయనంలో రుజువైంది.

సాక్షి సినిమా

మా ప్రపంచం వేరు



● ఆయుష్మాన్, రష్మిక

ఆయుష్మాన్ ఖురానా, రష్మికా మందన్నా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన హారర్ మిస్టరీ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం 'థామా'. మడాక్ హారర్ కామెడీ యూనివర్స్‌లో భాగంగా రూపొందిన ఈ చిత్రానికి 'ముంజ్య' ఫేమ్ ఆదిత్య సర్పోత్దార్ దర్శకత్వం వహించారు. దినేష్ విజన్, అమర్ కౌశిక్ నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో అలోక్ పాత్రలో ఆయుష్మాన్ ఖురానా, తడ్కా పాత్రలో రష్మికా మందన్నా నటించారు. ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ శుక్రవారం ముంబైలో జరిగింది. శ్రద్ధా కపూర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ట్రైలర్‌ని లాంచ్ చేశారు. ''ఏ... నాటకాలు ఆపు... నీకేం కాలేదు, నా కొడుకు సైతాన్... సైతాన్, నేను నీతో ఉండలేను... మా ప్రపంచం వేరు'' అని అర్థం వచ్చే డైలాగ్స్ ఈ హిందీ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. దీపావళి పండగ సందర్భంగా 'థామా' సినిమాను అక్టోబరు 21న రిలీజ్ చేయనున్నట్లుగా అధికారికంగా వెల్లడించారు.

వినోదాల విందు



● నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి

నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్ సినిమా 'అనగనగా ఒక రాజు'. మారి దర్శకత్వంలో శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పణలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా వచ్చే సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 14న విడుదల కానుంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా కొత్త ప్రోమో వీడియోను టీజర్‌లా రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఓ ఆభరణాల ప్రకటనకు స్పూఫ్‌గా ఈ ప్రోమోను చేశారు. ''తనదైన కామెడీ టైమింగ్‌తో 'అనగనగా ఒక రాజు' సినిమాలో ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు నవీన్ పొలిశెట్టి. ఈ సంక్రాంతికి ప్రేక్షకులకు వినోదాల విందుని హామీ ఇస్తున్నాం'' అని చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది.

చార్మినార్‌లో సందడి



● లక్ష్య, అనన్యా పాండే

స్టార్ట్ కెమెరా... టేక్ అన్నారు డైరెక్టర్ వివేక్ సోని. అంతే... హీరో లక్ష్య బైక్ స్టార్ట్ చేశారు... వెనకాల హీరోయిన్ అనన్యా పాండే కూర్చుకున్నారు. రయ్‌మంటూ బైక్ ముందుకు సాగింది. సీన్ పూర్తయింది. షాట్ ఓకే అన్నారు వివేక్. ఈ షూటింగ్ జరిగింది ఎక్కడంటే హైదరాబాద్‌లోని చార్మినార్ దగ్గర. ఎరుపు రంగు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో లక్ష్య, అనన్య కలర్‌ఫుల్‌గా కనిపించారు. అక్కడి జనాలు వీరిని గుర్తు పట్టి, చుట్టుముట్టారు. సెల్‌ఫోన్లలో ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. లక్ష్య, అనన్యా పాండే జంటగా నటిస్తున్న కాలేజ్ రొమాంటిక్ మూవీ 'చాంద్ మేరా దిల్' కోసమే ఈ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించారు. ఈ చిత్రంలో ఈ ఇద్దరూ ఇంజినీరింగ్ స్టూడెంట్స్ పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. ఈ చిత్రం షూటింగ్‌ని వారం రోజుల పాటు హైదరాబాద్‌లో ప్లాన్ చేశారు. చార్మినార్ తర్వాత మరో పాపులర్ ప్లేస్‌లో కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తారట. ఈ చిత్రం ఈ ఏడాదే రిలీజ్ కానుంది.



● చార్మినార్ దగ్గర...



● ప్రభాస్



● మహేశ్‌బాబు



● ఎన్టీఆర్



● రామ్‌చరణ్



● నాని

మిషన్ మేకోవర్

కథ డిమాండ్ మేరకు సినిమా సినిమాకు కొత్త లుక్స్‌లోకి మారిపోతుంటారు హీరోలు. కథల్లోని హీరో క్యారెక్టరైజేషన్‌కు తగ్గట్లుగా గెటప్ మార్చేస్తుంటారు. ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం కొందరు హీరోలు ఒక 'మిషన్' మీద ఉన్నారు. ఆ మిషన్ ఏంటంటే 'మేకోవర్'. ఈ 'మిషన్ మేకోవర్' విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

రాముడి పాత్రలో..?

సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై లాంగ్ హెయిర్, గడ్డంతో మహేశ్‌బాబు కనిపించి చాలా సంవత్సరాలైంది. ఇప్పుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో చేస్తున్న 'ఎస్ఎస్ఎమ్‌బీ29' (వర్కింగ్ టైటిల్) సినిమా కోసం మహేశ్ బాబు పూర్తిగా మేకోవర్ అయ్యారు. హెయిర్, గడ్డం పెంచారు. అలాగే వర్కౌట్స్‌తో ఫిజికల్‌గా కూడా ధృడంగా తయారయ్యారు. కాగా ఈ కథకు మైథలాజికల్ టచ్ కూడా ఉందని, ఈ చిత్రంలో రాముడి పాత్రలో మహేశ్‌బాబు కనిపిస్తారనే టాక్ కూడా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ఈ వార్త నిజం అయితే 'ఎస్ఎస్ఎమ్ బీ29'లో మహేశ్ బాబును ప్రేక్షకులు పలు రకాల లుక్స్‌లో చూసే అవకాశం ఉంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈ ఏడాది నవంబరులో ఈ సినిమా అప్‌డేట్‌ను ఇస్తామని రాజమౌళి చెప్పారు. నవంబరులో ఈ సినిమా టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్‌ను రిలీజ్ చేస్తారని భోగట్టా. దాదాపు రూ. 1000 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా 2027 మార్చిలో విడుదల కానుందనే ప్రచారం సాగుతోంది.

పోలీస్ ట్రైనింగ్

ప్రభాస్ ప్రస్తుతం 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలోని 'స్పిరిట్' సినిమా షూటింగ్‌లో పాల్గొంటారు ప్రభాస్. ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ పోలీసాఫీసర్ పాత్రలో నటించనున్నారు. ఈ హీరో పోలీస్‌గా కనిపించనున్న తొలి చిత్రం ఇదే. దీంతో 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' చిత్రాల షూటింగ్ పూర్తికాగానే, 'స్పిరిట్'లో పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ లుక్ కోసం ప్రభాస్ మేకోవర్ కావాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం ఆయన ఇంటెన్స్ ట్రైనింగ్ తీసుకోనున్నారట. ఈ చిత్రంలో 'యానిమల్' ఫేమ్ త్రిప్తి దిమ్రి హీరోయిన్‌గా నటించనున్నారు. ఇండియాలోని ప్రముఖ లొకేషన్స్‌తో పాటు మెక్సికో, యూకే వంటి విదేశీ లొకేషన్స్‌లోనూ 'స్పిరిట్' చిత్రీకరణ జరగనుంది. టీ సిరీస్ ఫిలింస్, భద్రకాళి ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై భూషణ్ కుమార్, ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు.

బరువు తగ్గాలని...

ఎన్టీఆర్ హెవీ వర్కౌట్స్ చేస్తున్న ఓ వీడియో ఇటీవల వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ హీరో ఈ రేంజ్‌లో కష్టపడుతున్నది 'డ్రాగన్' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) సినిమా కోసమే. ఎన్టీఆర్ హీరోగా ప్రశాంత్ నీల్ డైరెక్షన్‌లో 'డ్రాగన్' సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఎన్టీఆర్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉంటాయని తెలిసింది. ఆల్రెడీ సినిమా షూటింగ్ కొంత భాగం పూర్తయింది. అయితే కథ రీత్యా ఈ సినిమాలో ఎన్టీఆర్ ఓ డిఫరెంట్ లుక్‌లో కనిపిస్తారట. ఈ లుక్ కోసమే ఎన్టీఆర్ మేకోవర్ అవుతున్నారని తెలిసింది. ఈ లుక్ కోసం బరువు తగ్గే మిషన్ మీద ఉన్నారు. ఇక ఇటీవల ఓ యాడ్ షూటింగ్‌లో భాగంగా ఎన్టీఆర్ స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. వైద్యులు ఆయనకు రెండు వారాల పాటు విశ్రాంతి సూచించారు. దీంతో ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ రెస్ట్ మోడ్‌లో ఉన్నారు. కోలుకున్న తర్వాత తిరిగి ఆయన 'డ్రాగన్' సినిమా షూటింగ్‌లో జాయిన్ అవుతారు. ఈ చిత్రం తదుపరి షెడ్యూల్ విదేశాల్లో ప్రారంభం కానుందని తెలిసింది. రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మలయాళ నటుడు టొవినో థామస్ విలన్ రోల్ చేస్తున్నారనే ప్రచారం సాగుతోంది. కల్యాణ్ రామ్, కె. హరికృష్ణ, నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న 'డ్రాగన్' సినిమా వచ్చే ఏడాది జూన్ 25న విడుదల కానుంది.

ద్విపాత్రాభినయం?

'పెద్ది' సినిమా కోసం బరువు పెరిగారు రామ్‌చరణ్. సరైన వర్కౌట్స్, డైట్‌తో పూర్తిగా కొత్తగా మేకోవర్ అయ్యారు. రామ్‌చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న పీరియాడికల్ మల్టీస్పోర్ట్స్ డ్రామా 'పెద్ది'. ఈ సినిమాలో రామ్‌చరణ్ రెండు డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారని తెలిసింది. ఆల్రెడీ ఈ సినిమా నుంచి రామ్‌చరణ్ ఫస్ట్ లుక్ విడుదలైంది. కానీ ఈ లుక్ కాకుండా మరో లుక్‌లో కూడా రామ్‌చరణ్ కనిపిస్తారు. ఈ రెండో లుక్ కోసమే ఈ హీరో బరువు పెరిగారని తెలిసింది. ఇలా 'పెద్ది'లో రెండు లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారనే టాక్ తెరపైకి రావడంతో ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారనే ప్రచారం కూడా సాగుతోంది. అలాగే ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ వేరియేషన్స్ ఉంటాయని, ఇందులో భాగంగానే డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపిస్తారనే ఊహాగానాలూ ఉన్నాయి. త్వరలో ఈ విషయాలపై ఓ క్లారిటీ వస్తుంది. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో సుకుమార్ రైటింగ్స్, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకాలపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం 2026 మార్చి 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జగపతిబాబు, శివరాజ్‌కుమార్, దివ్యేందు శర్మ ఇతర ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

డిఫరెంట్ జడల్

'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచం కోసం పూర్తిగా మారిపోయారు హీరో నాని. 'దసరా' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ మూవీ తర్వాత హీరో నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్'. ఈ సినిమాలో జడల్ అనే డిఫరెంట్ క్యారెక్టర్‌లో నటిస్తున్నారు నాని. ఈ జడల్ పాత్ర కోసం నాని ప్రత్యేకంగా మేకోవర్ అయ్యారు. ఇంటెన్స్ అండ్ హెవీ వర్కౌట్స్‌తో బరువు పెరిగారు. ఇక ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో మోహన్‌బాబు, 'కిల్' ఫేమ్ రాఘవ్ జుయల్ నెగటివ్ రోల్స్ చేస్తున్నారు. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా 2026 మార్చి 26న విడుదల కానుంది.

ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం లుక్స్, గెటప్స్ మార్చుకున్న, మార్చుకుంటున్న హీరోలు మరికొంతమంది ఉన్నారు.

– ముసిమి శివాంజనేయులు